

Kursplan Gültig ab Fr 20.11.2020 bis Dezember 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30-10:30 Starke Mitte – Beckenboden und die Reise zur weiblichen Mitte			09:30-10:30 Fitdankbaby Maxi			
		10:00:11:00 Fitdankbaby Rückbildung	11:00-12:00 Fitdankbaby Mini			
19:20-20:20 Rückenspecial Bauch- Rücken- Stabilität- Balance, Mobilisation und Dehnung						
	Outdoor Video			Outdoor Video		
20:30-21:30 Funktionelles Ganzkörpertraining für Ausdauersportler Ausdauer-Kraft- Schnelligkeit und Co.			18:00-19:00 Fitdankbaby Pre Schwangerschaftsworkout			17:00-18:00 Funktionelles Ganzkörpertraining mit Gewichten/ Langhantel/Kettlebell Auch für Männer geeignet!
			20:00-21:00 Funktionelles Ganzkörpertraining mit Kleingeräten			

Personal Online Coaching 1:1 3x30min – 99 €	Jederzeit
Individuelles Ernährungscoaching telefonisch und online 8 Wochen	Starttermin Jederzeit

Sonderveranstaltungen wie FdB Papa/Familyspezial
wird gesondert beworben.